



Umgang mit der Angst

Krebskranke werden nach der Diagnose häufig von ihren Ärzten und auch von ihrem persönlichen Umfeld unter Druck gesetzt, möglichst bald diese und jene Therapie zu beginnen. An diesem Punkt ist es ratsam, innezuhalten und zu fühlen, was wirklich sinnvoll und notwendig ist. Stimmen Sie weder einer Operation noch einer Chemotherapie vorzeitig zu, bevor Sie alle alternativen Möglichkeiten erwogen haben. Die Standards der konventionellen Medizin dürfen für den Einzelfall immer kritisch hinterfragt und für den Betroffenen individuell geprüft werden.

Dem Thema Angst begegnen wir nicht nur bei der Krebserkrankung. Zu unterscheiden ist hier zwischen angemessenen Ängsten und pathologischen Formen von Angst. Diese treten in zunehmend absurden Formen zutage. Zuletzt habe ich von der Angststörung gelesen, bei der man Angst hat, per Handy nicht erreichbar zu sein. Dafür gibt es sogar einen Namen: Nomophobie (No-Mobile-Phone-Phobia). Angst in ihrer gesunden Form ist ein Phänomen, das uns natürlicherweise schützt und am Leben hält. Die Angst der Eltern bewahrt Kinder davor, z. B. vor ein fahrendes Auto auf die Straße zu laufen. Dennoch verselbstständigt sich das Gefühl der Angst sehr gern. Dann kann es sogar zur Angst vor der Angst kommen (Phobophobie).

Die Angst zu verdrängen ist auf Dauer kaum möglich und langfristig auch keine gute Lösung. Sinnvoll ist es, sich ihr zu stellen. Dabei kann es hilfreich sein, mit vertrauten Menschen über die Ängste zu sprechen. Eine weitere Möglichkeit ist, die Angst wie ein kleines Kind zu betrach-

ten, das Trost braucht. Die meisten von uns können sich an eine Begebenheit erinnern, bei der sie vielleicht als Kind auf dem Schoß ihrer Mutter oder von einer anderen Bezugsperson Trost fanden, beispielsweise nachdem sie sich das Knie aufgeschrammt hatten. Dadurch hat sich damals das negative Gefühl rasch aufgelöst. Dieses Transformationspotenzial tragen wir auch heute noch in uns. Nur wenn wir mit unseren Ängsten in Berührung kommen, geben wir uns die Chance, das zu erleben.

Einleitung von Dr. med. György Irmej

Um das Thema wirklichkeitsnah aufzugreifen, haben wir vier ehemalige Betroffene zu verschiedenen Aspekten der Angst im Umgang mit der Krebserkrankung ausführlich befragt. Ihre Antworten haben uns in der Redaktion sehr berührt. Das Interview musste aus Platzgründen an einigen Stellen gekürzt werden.

? Welche Bedeutung hatte Angst für Sie in Anbetracht Ihrer Diagnose?
• Wann spürten Sie sie zum ersten Mal?

Sabine Hötzel: Da ich mit der Diagnose Krebs viermal konfrontiert war, habe ich auch die Angst jeweils unterschiedlich erlebt. Grundsätzlich schwang sie jedes Mal mit, oft auch sehr unterschwellig. Beim ersten Mal schien es so, als hätte mein Umfeld wesentlich mehr Angst als ich. Ich wusste nur eins: »Ich kann noch nicht sterben.« Da mein Sohn noch so klein war. Bei der zweiten Diagnose hatte ich Angst vor dem Eingriff, aber auch hier entstand so eine Art Tunnelblick. Ich tat alles mir Mögliche zur Genesung. Bei der dritten Diagnose war es ähnlich. Die vierte Diagnose betraf einen Knoten im Oberbauch. Es bestand der dringende Verdacht auf eine Lymphknotenmetastase. Erst da hatte ich Angst vor dem Sterben.

Ulli Kappler: Nach einer Ultraschalluntersuchung äußerte der Arzt die Vermutung, dass es sich bei dem Knoten in meiner Brust mit großer Wahrscheinlichkeit um Krebs handelte. Da habe ich gelacht: »Ich doch nicht! Sie irren sich.« Selbst als sich nach der Operation herausstellte, dass er recht gehabt hatte, passierte in mir gar nichts. Na gut, der Knoten war bösartig, aber nun war er draußen und ich wieder gesund. Auch die Mitteilung, dass noch eine OP vonnöten sei, da er nicht »im Gesunden« herausgeschnit-



1995 erkrankte **Sabine Hötzel** im Alter von 33 Jahren an Gebärmutterhalskrebs. Es wurde umfangreich operiert und bestrahlt. Nach einiger Zeit entpuppte sich eine scheinbare Bronchitis als Metastasenbefall der Lunge. Frau Hötzel nahm Kontakt zur GfBK auf und wandte sich ganzheitlichen Methoden zu. Auf einer Seite wurde ihre Lunge operiert. Durch intensives Visualisieren konnte sie den operativen Eingriff auf der anderen Seite und die Chemotherapie vermeiden. Sie war noch zwei weitere Male mit der Diagnose Krebs konfrontiert. Ihr Heilungsweg war begleitet von einigen biologischen Verfahren und von einem tiefgreifenden Bewusstseinsprozess. Heute ist Sabine Hötzel im GfBK-Vorstand tätig und setzt sich dort für die Belange der Patienten ein.



1999 wurden bei **Ulli Kappler** gleich zwei bösartige Tumore in der Brust diagnostiziert, die beide bereits aus dem Milchgang ausgebrochen waren und das Lymphsystem befallen hatten. Es folgten mehrere Operationen. Das geplante Vorgehen der Ärzte schockierte sie: Amputation mit anschließender Chemo- und Strahlenbehandlung sowie Anti-hormontherapie. Sie holte weitere Therapie-Empfehlungen ein, die völlig unterschiedlich waren. Schließlich fand sie ihren eigenen »Patchworkweg«, der aus einer Reihe von Methoden bestand: Schulmedizin, Komplementärmedizin, Psychotherapie und Spirituelles. Eine zentrale Rolle spielte das Imaginieren, durch das sie in Kontakt mit ihren Zellen trat. Damit hat sie auch ein Rezidiv erfolgreich überwunden, das sieben Monate nach der Operation aufgetreten war. Ein Vierteljahr später war kein Krebs mehr zu finden.



Dr. Ebo Rau musste im November 1997 im Alter von 52 Jahren innerhalb Sekunden die Fronten wechseln – vom hilfsbereiten Allgemeinarzt zum hilflosen Patienten. Seine Diagnose lautete: fortgeschrittener, vorerst inoperabler Bauchspeicheldrüsenkopfkrebs, wahrscheinlich mit Lymphknotenmetastasen. Die Schulmedizin bot ihm nur palliative Chemotherapie und Bestrahlung an. Das Wort »palliativ« bedeutet, dass die Behandlung auf Linderung der Beschwerden zielt, nicht auf Heilung. Als medizinisch Vorgebildeter wusste Ebo Rau genau, wie kritisch die Situation war. Er stand – wie er es selbst formuliert – »vor dem Tor des Todes«. Heute ist Dr. Rau Mitglied im Vorstand der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. und teilt seine Erfahrungen in Kursen und Vorträgen mit anderen Betroffenen.



Kurz vor Weihnachten 2003 entdeckte der Gynäkologe von **Ute Roy** bei einer Vorsorgeuntersuchung einen Knoten in ihrer Brust. Wie sich entgegen aller Erwartungen später herausstellte, war es Krebs. Sie wurde zweimal operiert und bekam dann die Empfehlung für Bestrahlungen und eine Antihormontherapie. Alles in ihr sträubte sich gegen die zu erwartenden Nebenwirkungen. Trotz der ärztlichen Aussage, sie spiele »Russisch Roulette«, entschied sie sich für eine homöopathische Behandlung. Sie setzte außerdem darauf, ihre innere Balance wiederzufinden, indem sie ihre Lebensumstände veränderte. Kompletter Genesung veröffentlichte Ute Roy 2013 ihr Buch »Russisch Roulette – oder nur ein etwas anderer Umgang mit der Diagnose Brustkrebs«.

ten wurde, ließ mich relativ kalt. Die Angst erreichte mich erst, als aufgrund der schlechten Befunde die eindeutige Therapie hieß: Brust ab, Chemo, Bestrahlung, Tamoxifen. Da aber umso heftiger.

Ebo Rau: Bereits vor meiner Erkrankung hatte ich starke Ängste vor der Zukunft, vor Verlusten, vor Erkrankungen, wie z. B. Krebs und vor allem vor dem Tod. Und nun war bei mir diese Lebenssituation eingetreten, vor der sich jedermann fürchtet – ein wissender Arzt vielleicht in noch größerem Umfang. Bauchspeicheldrüsenkrebs ist eine der bösartigsten und am schwersten zu behandelnden

Krebsarten. Meine Angst war unsäglich stark. Ich stand regelrecht unter Schock.

Ute Roy: Da ich über Wochen diverse Untersuchungen mit kontroversen Diagnosen erlebte, war mein Optimismus anfangs größer als meine Angst. Ich hoffte noch bis zur ersten OP, dass meine Geschwulst gutartig sein würde. Erst als der histologische Befund einen bösartigen Tumor bestätigte, erfasste mich große Angst. Positiv, wie ich eingestellt war, bezog sich meine Angst eher auf die nötigen medizinischen Schritte und Therapiemaßnahmen als auf eine Lebensbedrohung durch diese Krankheit.

? Welche Lebensbereiche waren von angsterfüllten Gedanken betroffen?

Sabine Hötzel: Es war hauptsächlich der Lebensbereich Familie. Für mich wäre es furchtbar gewesen, wenn mein Kind ohne Mutter hätte aufwachsen müssen. Diese Angst gab mir auch Kraft.

Ulli Kappler: Alle. Wirklich alle. In der Reha, vier Monate später, habe ich mir jeden Abend gewünscht, einmal, nur ein einziges Mal wieder fünf Minuten nicht an Krebs und Tod denken zu müssen. Wenn man mich auf meine Erkrankung ansprach, kamen mir die Tränen. Ich

konnte nichts dagegen tun. Das hat zwei Jahre gedauert.

Ebo Rau: Alle Lebensbereiche waren betroffen. Die Krebserkrankung und die Todesnähe standen im Mittelpunkt der Angst. Außerdem hatte ich Angst,

- meine Frau als junge Witwe zurückzulassen mit unseren Kindern als Halbwaisen.
- Freunde zu verlieren.
- vor finanziellen und beruflichen Verlusten.
- bezüglich meiner Wohnsituation. Ich fürchtete, in ein Pflegeheim zu müssen.
- vor Siechtum und Pflegebedürftigkeit.
- meine Hobbys nicht mehr ausüben zu können.

Ute Roy: Viele Bereiche waren betroffen,

- die Familie: Ich hatte Angst, meinen eigenen und deren Erwartungen nicht mehr gerecht werden zu können.

- die Hobbys und das private Umfeld: Ich befürchtete, meinen Frohsinn, meine Vitalität und meine Sportlichkeit einzubüßen, die mich ausmachen und die alle um mich herum so schätzen.

- mein Selbstbild: Es hätte sich verändern können, wenn ich für alle nur noch eine bedauernswerte Krebskranke gewesen wäre.
- meine Zukunftsvisionen: Sie wären eventuell nicht mehr erlebbar gewesen.

? Was hat Ihnen persönlich geholfen, mit Ihren Angstgefühlen umzugehen?

Sabine Hötzel: Mir half der Fokus auf meine mögliche Gesundung. Ich informierte mich über alles, was ich wissen wollte, machte Dinge, die mir hilfreich erschienen, wie u. a. alternative Heilmethoden. Wenn ich meine Ruhe wollte, schirmte ich mich rigoros ab. Ich lernte Dinge anzusprechen, die mich beschäftigten, auch wenn sie mir nicht angenehm waren. Auch hat mir geholfen, dass ich bei meinem Partner Ruhe und Geborgenheit finden konnte. Mein näheres Umfeld versuchte, mich in meinem Sinne zu unterstützen.

Ulli Kappler: Eine Psychotherapie, mein neuer Hund, den ich in Ungarn auf einem

Flohmarkt gerettet hatte und Gespräche mit anderen Frauen, die an Brustkrebs erkrankt waren. Nach den zwei ersten, anstrengendsten Jahren wollte ich dann allerdings nichts mehr mit krebserkrankten Menschen zu tun haben. Ich wollte leben. Gesund unter gesunden Menschen.

Ebo Rau: Meinen ersten Heilimpuls erlebte ich unmittelbar nach der Diagnose: Ich nahm sie an und akzeptierte die Erkrankung. Zum Glück verinnerlichte ich nicht die Prognose. Ich wollte alles eigenaktiv beitragen, was mir möglich war. Was ich nicht ändern konnte, überließ ich den »Höheren Mächten«. Eines Nachts fragte ich meine Seele, ob sie meinen Körper verlassen will. Sie erwiderte: »Sei unbesorgt. Alles hat seine Richtigkeit. Ich bin der wichtigste Teil in dir. Und ich bin unsterblich.« Durch diese Worte verlor ich umgehend meine Angst. Die Angstfreiheit vor dem Tod ist mir bis heute geblieben.

Ute Roy: Zum Glück verfüge ich über einen großen Optimismus in allen Lebenslagen. Während der gesamten Therapiezeit wurde ich von meiner Hausärztin durch intensive Gespräche optimal begleitet. Dank ihrer homöopathischen Behandlung war meine Psyche so gestärkt, dass Panik und Todesangst nur in ganz geringem Umfang aufkamen. Dadurch, dass ich die Strahlentherapie abgelehnt hatte, konnte ich durchgängig meinen sportlichen Aktivitäten nachgehen. Im Freundeskreis bin ich mit meiner Erkrankung offen umgegangen. So konnte ich über meine Ängste jederzeit mit jemandem sprechen.

? Haben Sie einen Tipp für andere Betroffene, wie sie ihrer Angst begegnen können?

Sabine Hötzel: Falls irgendwelche Fragen offen sind, klären Sie diese unbedingt. Lassen Sie die Angst zu und drängen Sie sie nicht weg. Fragen Sie sich »Wovor habe ich Angst?« Wenn man die Angst angeschaut hat, kann man entscheiden, ob sie in diesem Ausmaß realistisch ist. Eine große Hilfe war mir, meine Gedanken bewusst zu stoppen, wenn sie abstrus wurden. Ich unterzog sie einer Realitätsprüfung und stellte oft fest, dass sie nicht realistisch waren. Dann ersetzte ich

sie durch andere. Das ist anstrengend, aber es lohnt sich.

Ulli Kappler: Nein, den einen »Tipp« gibt es nicht. Jede Frau reagiert anders. Mir hat die Entdeckung geholfen, dass ich mit meinen Zellen sprechen konnte. Das Wichtigste erscheint mir, seine Gefühle, wie immer die auch sein mögen, wahrzunehmen und zu akzeptieren. Sich nicht zu zwingen, fröhlich zu sein, wenn einem zum Heulen zumute ist. Aber zu wissen: Es ist alles eine Frage der Zeit – und die ist unterschiedlich lang. Die Lebenslust kehrt irgendwann zurück. Ganz sicher.

Ebo Rau: Machen Sie sich bewusst, dass es in Ihnen einen unsterblichen Teil gibt. Finden Sie zu dem Glauben, dass alles im Leben seine Richtigkeit hat. Versuchen Sie, in Kontakt mit dem Urvertrauen in das Leben und in die »Höheren Mächte« zu kommen. Haben Sie Zuversicht und Hoffnung auf Heilung bzw. ein befriedigendes »Leben mit Krebs«. Schreiben Sie Tagebuch, um die kreisenden Gedanken aus dem Kopf zu vertreiben. Werden Sie eigenaktiv und suchen Sie nach Möglichkeiten, Ihre Selbstheilungskräfte zu stärken. Sprechen Sie ehrlich und liebevoll über Ihre Ängste.

Ute Roy: In erster Linie rate ich dazu, sich nicht zu verkriechen und mit dem Schicksal zu hadern. Nutzen Sie die Kontakte zu guten Freunden für offene Aussprachen. Für mich war es förderlich, oft in der Natur und an der frischen Luft zu sein. Befassen Sie sich mit Literatur, die Hoffnung spendet und glückliche Ausgänge bei einer Krebserkrankung schildert. Lassen Sie es sich – soweit das in der Situation machbar ist – einfach gutgehen. Folgen Sie Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Eliminieren Sie möglichst viele Störfaktoren.

? Was raten Sie Menschen im Umfeld von Krebspatienten, wie sie mit der Angst der Erkrankten umgehen können?

Sabine Hötzel: Ich wollte zunächst weniger mit Angehörigen über meine Angst sprechen, um sie nicht zusätzlich zu belasten. Hilfreich ist es, wenn man einen außenstehenden Gesprächspartner findet. Dafür gibt es z. B. Therapeuten, Psychoonkologen oder Seelsorger. Ange-

hörige können den Patienten fragen, ob er über seine Ängste sprechen mag. Dann wird sich das ergeben, was passend ist. Sicherlich ist das auch von der Dauer der Erkrankung abhängig und von dem zwischenmenschlichen Verhältnis.

Ulli Kappler: Auch da gibt es nichts All-gemeingültiges. Meine Angst war die Angst zu sterben. Die Angst vor der Verstümmelung des Körpers, vor Haarausfall und Schmerzen. Die kann einem niemand nehmen. Die kann man auch nicht trösten. Nicht in dem Moment jedenfalls. Mir hat es gutgetan, dass ich weinen und traurig sein konnte, wenn mir danach war, ohne immer aufmunternde Worte zu hören wie »Das wird schon wieder. Kopf hoch!« Und auch, wenn mein Umfeld ansonsten völlig normal mit mir umgegangen ist. Ein Mensch ohne Krebs-erfahrung kann bei allem Bemühen und aller Liebe nicht nachempfinden, wie es ist, mit Krebs konfrontiert zu sein.

Ebo Rau: Immer und besonders bei Todesnähe und Schwersterkrankung hilft in der Kommunikation »liebvolle Ehrlichkeit bzw. ehrliche Liebe«. Lassen Sie den Betroffenen seinen Lebensweg selbst gestalten, sodass er eigenaktiv werden kann.

Für mich war es wichtig, dass ich ergänzend zur Schulmedizin ganzheitliche Methoden gesucht und angewandt habe. Die GfBK war mir dabei eine große Hilfe. Ich bin sicher, dass jeder Krebspatient Möglichkeiten finden kann, um seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Ute Roy: Bereits in jungen Jahren habe ich meine Schwiegermutter auf ihrem Leidensweg bis zu ihrem Tod begleitet. Damals ist mir bewusst geworden, dass das Trösten und Verharmlosen manchmal nicht angemessen ist. Wenn jemand schwerstkrank ist und im Sterben liegt, ist es wichtig, dass er offen über alles Belastende reden kann, um die Angst vor dem Unvermeidlichen zu lindern.

Bei positiven Prognosen und gutem Verlauf ist es sinnvoller, dem Betroffenen so normal wie immer zu begegnen und die Krankheit öfter mal »beiseite zu lassen«. Sie sollte kein Dauerthema sein.

? Welche Veränderung in Bezug auf Ihre Ängste generell hat die Erkrankung mit sich gebracht?

Sabine Hötzel: Was geblieben ist, ist mein Vertrauen in eine höhere Macht. Ich habe gelernt, dass es keine Zufälle gibt und einen tiefen Glauben entwickelt in die Richtigkeit der Dinge, die geschehen. Das nimmt mir viel von meiner Angst. Dennoch bin ich auch heute nicht angstfrei. Körperliche Symptome lasse ich sofort abklären. Mit solchen Ängsten möchte ich mich nicht belasten. Und ja, es steht immer wieder die Angst im Raum: »Was ist wenn ...?« Angst hat etwas, was wachrüttelt und aufmerksam macht und Angst kann etwas sein, was lähmt und schwach macht. Dann mache ich mir bewusst, dass aktuell nichts Greifbares da ist. Und sollte es kommen, wäre noch genug Zeit, um Angst zu haben.

Ulli Kappler: Meine Angst war einer Entwicklung unterworfen. Zunächst war da die akute Angst vor der Lebensbedrohung, die alle anderen Ängste zurückdrängte. Nach der erfolgreichen Therapie schwächte sie sich allmählich in Sorge ab. Sie taucht heute nur dann noch auf, wenn eine neue Untersuchung bevorsteht oder wenn sich ein merkwürdiges körperliches Unwohlsein zeigt. Ist alles in Ordnung, verschwindet sie wieder. Das ist selbst nach 14 Jahren noch so, beeinträchtigt aber meine Lebensfreude nicht. Irrationale Ängste sind zum Teil ganz verschwunden, andere spielen als »verständliche« Angst vor realen Gefahren eine nützliche Rolle.

Ebo Rau: Die Auseinandersetzung mit dem möglichen Lebensende und das Wissen um die Unsterblichkeit der Seele haben mir die Angst vor dem Tod genommen. Meine Alltagsängste bestehen weiterhin, aber in geringerem Umfang. Derzeit verspüre ich nur sehr selten eine Grundangst im Gegensatz zu der Zeit vor dem Krebs. Ich finde es schade, dass ich eine Krebserkrankung benötigt habe, um zu dieser elementaren Lebenseinstellung zu kommen.

Ute Roy: Ab und zu befürchte ich, wieder Krebs zu bekommen. Wenn ich auf andere Weise erkrankte, habe ich Angst, dass mein Immunsystem nicht optimal funktioniert und irgendwo ein Rezidiv entstehen könnte. Vor und bei den Nachsorgeuntersuchungen bin ich jedes Mal äußerst angespannt, nervös und angstbeladen. Gleichzeitig hat der Brustkrebs mir insgesamt eine gelasseneren Sichtweise beschert. Alltagsängste habe ich kaum. Ich traue mir sogar riskante Dinge zu, wenn sie mir Freude bereiten. Das stärkt mein Selbstvertrauen. Aus den bereichernden Infoveranstaltungen der GfBK weiß ich, dass mein Körper über enorme Selbstheilungskräfte verfügt, auf die ich immer zählen kann.

Meine Damen, lieber Doktor Rau: Herzlichen Dank für Ihre offenen Worte!

Mit Sabine Hötzel, Ulli Kappler, Ebo Rau und Ute Roy im Dialog war PetRa Weiß. Das komplette Interview finden Sie unter www.biokrebs.de.